



## I. BMI Index

(index tělesné hmotnosti – body mass index)

$$\text{BMI} = \text{hmotnost v kg} / \text{výška v m}^2$$

Informace o BMI indexu a jeho výpočet na internetu:  
[www.vitainfo.cz](http://www.vitainfo.cz), [www.abecedazdravi.cz](http://www.abecedazdravi.cz), nebo na [www.vypocet.cz](http://www.vypocet.cz).  
Doplníš vlastní údaje, získáš výsledek.

## II. Ruffierova zkouška

(testuje funkční zdatnost oběhového systému)

### POSTUP:

1. Nejprve vsedě změřte na zápěstí počet tepů **TF1** za 15 sekund.
2. Provedte 30 dřepů v pravidelném tempu 1 dřep za sekundu.
3. Ihned po výkonu usedněte a změřte počet tepů **TF2** za 15 sekund.
4. V klidu sedněte a uklidňujte se po dobu 1 minuty.
5. Pak změřte počet tepů **TF3** za 15 sekund.

Hodnoty dosadíme do vzorce tzv. **Ruffierova indexu (RI)**:

$$\text{RI} = [(\text{TF1} + \text{TF2} + \text{TF3}) \times 4 - 200] / 10$$

Výsledek značí počet bodů, kterých jsme dosáhli. Pohledem do tabulky jednoduše zjistíme, jaká je naše zdatnost.

### VYHODNOCENÍ:

Index	Zdatnost
nižší než 0	výborná
0,1 – 5	velmi dobrá
5,1 – 10	průměrná
10,1 – 15	podprůměrná
vyšší než 15	nedostatečná

### III. Cooperův test vytrvalosti

(12-ti minútový test na zjišťování tělesné zdatnosti, který využívá americká armáda a námořnictvo, některé zahraniční armády a tisíce státních škol a univerzit po celém světě).

Test spočívá v běhu (nebo chůzi, ale nesmí dojít k zastavení) testované osoby po dobu 12 minut nejlépe na atletické dráze s cílem dosáhnout co nejdelší vzdálenosti s přesností 10 m. Startuje se z vysokého startu - z klidu. V průběhu testu by testovaná osoba měla být informována o mezech, poslední minutu oznámíme zvukovým signálem.

výpočet na internetu: [http://www.montana.unas.cz/interest/test\\_cooper.php](http://www.montana.unas.cz/interest/test_cooper.php)

Normy cooperova testu - chlapci									
výkonnost/věk	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let
<b>1 - velmi špatná</b>	1470 a <	1570 a <	1650 a <	1680 a <	1770 a <	1860 a <	1890 a <	1930 a <	1960 a <
<b>2</b>	1480-1680	1580-1750	1560-1840	1690-1860	1780-1970	1870-2040	1900-2090	1940-2120	1970-2130
<b>3 - podprůměrná</b>	1690-1870	1760-1940	1850-2020	1870-2060	1980-2160	2050-2230	2100-2280	2130-2310	2100-2320
<b>4</b>	1880-2070	1950-2130	2060-2210	2070-2250	2170-2350	2240-2430	2290-2480	2320-2500	2330-2520
<b>5 - průměrná</b>	2080-2280	2140-2320	2220-2390	2260-2450	2360-2250	2440-2610	2490-2680	2510-2690	2530-2700
<b>6</b>	2290-2480	2330-2510	2400-2580	2460-2640	2560-2740	2620-2800	2690-2870	2700-2880	2710-2890
<b>7 - nadprůměrná</b>	2490-2690	2520-2710	2590-2770	2650-2840	2750-2940	2810-2990	2880-360	2890-3070	2900-3080
<b>8</b>	2700-2880	2720-2900	2780-2950	2850-3030	2950-3130	3000-3180	3070-3210	3080-3220	3090-3230
<b>9 - vynikající</b>	2890 a >	2910 a >	2960 a >	3040 a >	3140 a >	3190 a >	3220 a >	3230 a >	3240 a >

  

Normy cooperova testu - dívky									
výkonnost/věk	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let
<b>1 - velmi špatná</b>	1360 a <	1440 a <	1480 a <	1520 a <	1500 a <	1540 a <	1520 a <	1530 a <	1520 a <
<b>2</b>	1370-1530	1450-1620	1490-1650	1530-1690	1510-1680	1550-1690	1530-1680	1540-1690	1530-1680
<b>3 - podprůměrná</b>	1540-1700	1630-1800	1660-1830	1700-1870	1690-1850	1700-1850	1690-1830	1700-1860	1690-1860
<b>4</b>	1710-1880	1810-1970	1820-1980	1880-2050	1860-2030	1860-2000	1840-1990	1870-2020	1870-1990
<b>5 - průměrná</b>	1890-2050	1980-2140	1990-2150	2060-2230	2040-2200	2010-2150	2000-2140	2030-2170	2000-2150
<b>6</b>	2060-2230	2150-2300	2160-2310	2240-2410	2210-2370	2160-2300	2150-2290	2180-2320	2160-2310
<b>7 - nadprůměrná</b>	2240-2400	2310-2460	2320-2480	2420-2580	2380-2250	2310-2460	2300-2440	2330-2460	2320-2480
<b>8</b>	2410-2570	2470-2620	2490-2640	2590-2760	2560-2720	2470-2610	2450-2590	2470-2610	2490-2590
<b>9 - vynikající</b>	2580 a >	2630 a >	2650 a >	2770 a >	2730 a >	2620 a >	2600 a >	2620 a >	2600 a >

### IV. FIT test zdatnosti

který zahrnuje čtyři jednoduché disciplíny, jejichž podmínky lze splnit kdekoli – na hřišti, ve volné přírodě, v tělocvičně nebo v bytě.

1. Člunkový běh 4 x 10 metrů
2. Skok do dálky z místa
3. Z lehu sed opakovaně
4. Cvičební cyklus: stoj – vzpor dřepmo - vzpor ležmo – vzpor dřepmo – stoj

Disciplíny jsou společné pro chlapce i děvčata všech věkových kategorií (viz popis).

Podle dosaženého výkonu si může každý sám – s využitím bodovacích tabulek zjistit, zda jeho výkonnost v jednotlivých disciplínách je přiměřená jeho věku a to podle počtu bodů, kterými je dosažený výkon v každé disciplíně ohodnocen.